

## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MASSSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE*, DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING MENDATAR*

Dwi Hartanto<sup>1</sup>, Ramdani Amrullah<sup>2</sup>, Abdillah<sup>3</sup>, Putra Sastaman<sup>4</sup>,  
Agusniwati<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jalan Ampera No.88 Telp. (0561)748219 Fax. (0561) 6589855  
<sup>2</sup>e-mail: dhon2im@yahoo.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak. (2) pengaruh kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan kemampuan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepak bola. (3) Interaksi antara pendekatan latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 40 anak ini kemudian dikelompokkan sesuai rancangan faktorial 2 x 2 yaitu menjadi 4 kelompok yang dipilih dengan teknik random. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. koordinasi mata-kaki diukur menggunakan *soccer wall volley test* dan tes menendang bola untuk mengukur kemampuan *passing* mendatar. Hasil penelitian: Hasil penelitian diperoleh nilai nilai peningkatan *massed practice* yaitu 3,30 sedang *distributed practice* hanya 1,00, dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik 1,5 dari pada kelompok yang memiliki kelincahan rendah. Berdasarkan teknik analisis data (1) Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara latihan *massed practice* dengan latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam sepak bola pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. (2) Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. (3) Tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola.

**Kata Kunci:** *Massed Practice*, *Distributed Practice*, Koordinasi Mata-Kaki, *Passing Mendatar*.

### Abstract

*The purposes of this study to determine: (1) The difference in the effect of exercise approach massed practice and distributed practice the horizontal passing ability in the game of football at the Teachers' Training College students Penjaskesrek-PGRI Pontianak. (2) the effect of eye-foot coordination skills tall and eye-foot coordination kemampuan low against the horizontal passing ability in the game of football. (3) The interaction between exercise approach massed practice, distributed practice and eye-foot coordination on horizontal passing ability in the game of football. This study used an experimental method. The sample in this study is the number of 40 children are then grouped according to 2 x 2 factorial design, namely into 4 groups, weeks groupings dilakukan randomized (random). Data collection techniques in this research is to test and measurement. To measure the eye-foot coordination is to use wall volley soccer kicking a ball test and a test to measure the*

*horizontal passing ability. The results: The results obtained by the value of the increased value of massed practice that is being distributed practice only 3.30 to 1.00, from the figures generated in the data analysis showed that the ratio of the average yield increase horizontal kick abilities in students who have a high coordination more good 1.5 out of a group that has low agility. It is concluded that (1) There is a difference between the exercise conclusive influence massed practice with practice exercises distributed to the increased ability of horizontal kick in soccer at the Teachers' Training College student-PGRI Pontianak. (2) There is a difference between coordination convincing influence of high and low coordination to increase the ability of horizontal kick in a football game at the Teachers' Training College student-PGRI Pontianak. (3) There is no interaction between the practice and eye-foot coordination in improving the ability of horizontal kick in a football game.*

**Keywords:** *Massed Practice, Distributed Practice, Eye - foot coordination , Pasing Horizontal.*

## **PENDAHULUAN**

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari diseluruh dunia. Cabang permainan sepak bola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia. Namun perkembangan prestasi sepak bola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal ini yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak yang diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Sehingga akan menjunjung tinggi nama baik Bangsa dan Negara.

Dalam pembinaan prestasi sepak bola, latihan yang dilakukan harus ditujukan untuk mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar serta dapat berprestasi yang setinggi-tingginya diperlukan beberapa unsur. Menurut Soekatamsi (1991: 14) ada 4 kelengkapan pokok yang harus dimiliki oleh pemain, antara lain : “(1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik mental, daya ingat, kecerdasan), dan (4) Pematangan juara”.

Dari keempat kelengkapan tersebut, unsur teknik merupakan kelengkapan yang paling fundamental dan menempati urutan pertama. Hal ini menunjukkan bahwa, penguasaan teknik dasar sepak bola merupakan syarat yang dimiliki setiap

pemain agar mampu bermain sepak bola dengan terampil. Ketrampilan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan secara sistematis dan berulang-ulang stabil dan selalu member peningkatan beban secara bertahap.

Teknik dasar bermain yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola antara lain adalah menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, melmpar bola dan sebagainya. Soekatamsi (1991: 14) mengemukakan bahwa, “teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan lain”.

Berlatih teknik dasar dengan teratur memungkinkan anak memiliki ketrampilan teknik bermain sepak bola yang lebih baik. Keterampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan teknik dasar dalam bermain sepak bola (Soekatamsi, 1995: 14). Ketrampilan teknik bermain bola merupakan hal yang sistematis, terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis.

Salah satu teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang bola. Menurut Wahjoedi (Mulyono, 2007: 65) menendang bola merupakan keterampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola.

Pendapat tersebut menunjukan menendang bola merupakan teknik dasar sepak bola yang pertama kali harus diajarkan. Pada umumnya teknik menendang bola yang awal dilatihkan adalah operan mendatar (*passing*). Dalam hal ini Luxbacher (1997: 12) mengemukakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola.

Pada umumnya bagi anak pemula melakukan operan datar (*passing*) sering kali belum dapat dilakukan dengan benar. Hal ini disebabkan karena belum menguasai teknik menendang bola dengan benar. Untuk itu anak harus latihan secara teratur. Upaya untuk meningkatkan kemampuan menendang bola (*passing*) seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan latihan, sehingga tujuan

latihan dapat dicapai lebih optimal. Menurut Lutan (1988: 26) kebutuhan akan metode yang efisien dalam pengajaran atau latihan olahraga dilandasi oleh beberapa alasan yaitu, (1) efisien akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan para mahasiswa atau atlet menguasai ketrampilan yang lebih tinggi.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan keterampilan olahraga. Cara latihan yang tepat diharapkan akan memperoleh hasil yang maksimal yaitu menghemat waktu, biaya dan peningkatan ketrampilan yang lebih baik.

Mengingat pentingnya latihan *passing* mendatar tersebut maka kemampuan *passing* mendatar ini harus mendapat perhatian yang serius dalam latihan sepak bola. Setiap individu pemain sepak bola perlu dilatih kemampuan *passing* mendatar. Demikian juga dengan Mahasiswa Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan *passing* mendatar para pemainnya pun harus ditingkatkan. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar para pemainnya diperlukan bentuk latihan yang sesuai. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar diantaranya adalah dengan metode latihan *messed practice* dan metode *distributed practice*. Kedua metode latihan ini memiliki tingkat kesulitan dan efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* mendatar.

Koordinasi mata-kaki mempunyai peran penting dalam aktivitas olahraga salah satunya dalam sepak bola. Koordinasi dibutuhkan untuk semua aktivitas yang membutuhkan ketepatan terhadap suatu sasaran. Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menghubungkan gerakan-gerakan otot *synergis* dan antogonis selaras. Menurut Suharno (1993: 61) koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa gerak menjadi satu gerak yang utuh dan selaras. Koordinasi yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* mendatar. Apakah benar, baik tidaknya koordinasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepak bola.

Nampaknya hal itu perlu dipertanyakan lagi dan perlu dikaji lebih mendalam baik secara teori atau praktik melalui penelitian eksperimen.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini mengkaji tentang pengaruh latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola. Sehubungan dengan permasalahan diatas, sebagai uji coba dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek. Kemampuan penguasaan teknik pada khususnya cara melakukan passing mendatar pada mahasiswa Penjaskesrek perlu ditingkatkan. Selain itu latihan yang kurang maksimal mengakibatkan teknik yang dikuasai menjadi kurang optimal. Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul, “ Perbedaan Pengaruh Latihan *Massed Practice*, *Distribute Practice* dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar dalam Permainan Sepak Bola pada Mahasiswa Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan diawali dengan melakukan tes awal kemudian memberikan perlakuan kepada subyek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

Rancangan penelitian menggunakan rancangan faktorial 2 X 2 factorial adalah rancangan dimana bisa dimasukan dua variabel atau lebih untuk memanipulasi secara simultan. Dengan rancangan ini bisa diteliti pengaruh setiap variable independen terhadap variabel dependen dan juga pengaruh interaksi antara variabel-variabel independen (Sugiyanto, 1995: 30).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Langkah pertama, mengetes populasi yang berjumlah 50 anak, sehingga diperoleh kemampuan koordinasi mata-kakinya, selanjutnya dirangking dari rangking 1 sampai rangking 50. Anak yang masuk dalam kategori sedang tidak diambil, dan diambil 20 anak yang masuk dalam kategori tinggi serta 20 anak yang masuk dalam kategori rendah. Sampel sejumlah 40 anak ini kemudian dikelompokkan sesuai rancangan faktorial 2 x 2 yaitu menjadi 4 kelompok,

dimana setiap kelompok terdiri dari 10 anak, untuk pengelompokkannya dilakukan secara acak (*random*).

Teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur koordinasi mata-kaki adalah menggunakan *soccer wall volley test* dan tes menendang bola untuk mengukur kemampuan *passing* mendatar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan yaitu: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. (3) Belum diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

Berdasar pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, ada pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. Kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan latihan *massed practice* memiliki peningkatan lebih disbanding dengan kelompok yang mendapat perlakuan dengan pendekatan *distributed practice*. Ditinjau dari hasil kemampuan tendangan mendatar yang dihasilkan ternyata kelompok perlakuan pendekatan latihan *massed practice* lebih baik dari pada kelompok dengan bentuk pendekatan latihan *distributed practice*. Hal ini dapat dilihat dari nilai peningkatan *massed practice* yaitu 3,30 sedang *distributed practice* hanya 1,00.

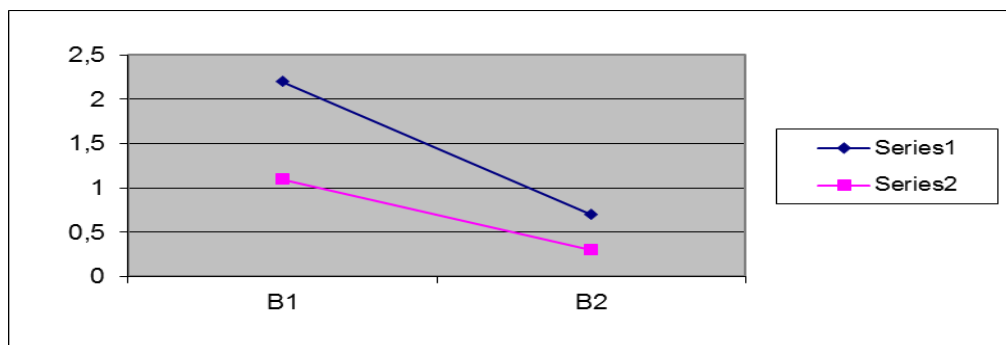
Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-

kaki rendah teradap kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan kemampuan tendangan mendatar yang lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik 1,5 dari pada kelompok yang memiliki kelincahan rendah.

**Tabel 1. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola**

|               | B1   | B2  | Rerata | B1-B2 |
|---------------|------|-----|--------|-------|
| <b>A1</b>     | 2,2  | 0,7 | 1,45   | 1,5   |
| <b>A2</b>     | 1,1  | 0,3 | 0,7    | 0,8   |
| <b>Rerata</b> | 1,65 | 0,5 | 1,075  | 1,15  |
| <b>A1-A2</b>  | 1,1  | 0,4 | 0,75   | 0,7   |



**Gambar 1. Peningkatan Kemampuan Tendangan Mendatar**

Gambar 1 menunjukkan bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai peningkatan kemampuan tendangan mendatar yaitu tidak sejajar, sehingga jika garis tersebut diteruskan akan terdapat satu titik pertemuan atau berpotongan. Hal ini artinya ada kecenderungan interaksi antara koordinasi mata-kaki dan pendekatan berlatih.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai  $F_{hit} = 0,9866$  ternyata lebih kecil dari  $F_{tabel} = 4,11$  pada taraf signifikansi 5%. Ini menunjukkan bahwa antara keduanya belum diketemukan interaksi. Hal ini bisa dikarenakan sampel penelitian yang terbatas dan bisa juga karena waktu penelitian yang singkat. Tetapi dilihat dari interaksi koordinasi dan pendekatan latihan yang menunjukkan

dua garis yang tidak sejajar melainkan cenderung bertemu di satu titik itu artinya memungkinkan ada interaksi antara koordinasi mata-kaki dan pendekatan berlatih.

Maka berdasarkan teori bahwa pendekatan latihan akan dapat meningkatkan kemampuan fisik salah satunya yaitu koordinasi mata kaki, selama pada proses latihan sesuai dengan jumlah repetisi latihan dan berjalan secara kontinuitas. Hanya pengulangan latihan yang tinggi yang dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah satuan latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap satuan latihan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara latihan *massed practice* dengan latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam sepak bola pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. Dari analisis data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan; (2) Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. Dari hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah; dan (3) Tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan tidak ditemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi mata-kaki.

Saran-saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah: (1) Bentuk latihan adalah salah satu cara yang efektif dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola, maka hendaknya pelatih, Pembina maupun pendidik di Prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak menggunakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan



mendatar yang salah satunya dengan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*, dan sebagai pilihan pertama ialah bentuk latihan *massed practice*, sehingga hasil kemampuan tendangan mendatar lebih optimal; dan (2) Dalam meningkatkan kemampuan tendangan mendatar, harus memperhatikan pula tingkat koordinasi mata-kaki mahasiswa. Tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki mahasiswa harus menjadi pertimbangan dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar, karena tingkat koordinasi mata-kaki akan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi, S. 2004. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Luxbacher, J. 1997. *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses. Alih Bahasa. Agus Setiadi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Sepak Bola*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Rusli, L. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar dan Metode*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Soekatamsi. 1995. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Pers.
- Suharno, H. P. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.